

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)															
		Zsemle t.k.[1,3,7], Sárgabarack lekvár[15,(1)], Tej[7]			Gyümölcs tea, Zsemle t.k. [1,3,7], Margarin(7), Uborka			Bundás zsemle[1,3,7], Gyümölcs tea			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Párizsi(1,6,7,10), Uborka			Kifli [1,3,7], Krémtúró vaníliás[7, (1)]		
		Energia: 291,71 Kcal / 1 219,35 KJ			Energia: 213,22 Kcal / 891,26 KJ			Energia: 150,22 Kcal / 627,92 KJ			Energia: 285,45 Kcal / 1 193,18 KJ			Energia: 356,99 Kcal / 1 492,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,03 g	8,25 g	4,53 g	6,20 g	7,56 g	2,82 g	5,02 g	6,01 g	1,56 g	12,13 g	16,65 g	6,26 g	18,77 g	13,28 g	7,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,48 g	0,00 g	1,03 g	29,71 g	7,99 g	1,05 g	18,70 g	7,99 g	3,39 g	21,43 g	0,00 g	2,19 g	39,77 g	19,32 g	0,80 g
1,3,7,15			1,3,7			1,3,7			1,3,7,(6),(10)			1,3,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)															
		Bolognai spagetti[1,3,7,(6,12)], Frankfurti leves [1,(6,7,10)]			Paradicsomos húsgombóc [1,3], Zöldségleves [1,3,9]			Sertés pörkölt(1), Tészta köret [1,3], Csurgatott tojás leves [1,3], Vegyes vágott savanyúság (12)			Húsgombócleves 11-14[3,9], Tejberizs kakaó szórattal[7,(1)]			Rakott burgonya[3,7,(1,6,10)], Csemege uborka[10], Fánk [1,3,7], Gyümölcslé100%		
		Energia: 753,34 Kcal / 3 148,96 KJ			Energia: 521,91 Kcal / 2 181,58 KJ			Energia: 614,13 Kcal / 2 567,06 KJ			Energia: 576,81 Kcal / 2 411,07 KJ			Energia: 992,29 Kcal / 4 147,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,32 g	30,30 g	9,87 g	31,37 g	9,95 g	2,89 g	36,46 g	20,95 g	4,71 g	27,00 g	12,33 g	5,75 g	33,56 g	41,07 g	16,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74,60 g	0,92 g	6,77 g	76,05 g	20,03 g	5,51 g	69,71 g	0,00 g	8,76 g	88,68 g	10,01 g	2,06 g	119,02 g	4,83 g	5,85 g
1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,9			1,3,(12)			3,7,9,(1)			1,3,7,10,(6)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)															
		Kifli [1,3,7], Kockasajt[7,(1)]			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Téliszalámi(1,6,7), Paprika			Zabpelyhes keksz[1,(3,6,7,8)]			Paninni[1], Kenőmájás (1,6,7,10), Paprika			Zsemle t.k.[1,3,7], Margarin(7), Trappista sajt[7,(1)]		
		Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ			Energia: 395,98 Kcal / 1 655,20 KJ			Energia: 184,88 Kcal / 772,80 KJ			Energia: 191,26 Kcal / 799,47 KJ			Energia: 183,10 Kcal / 765,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,01 g	7,60 g	4,46 g	16,22 g	26,09 g	9,90 g	4,20 g	9,87 g	2,53 g	9,07 g	14,05 g	6,36 g	8,39 g	11,82 g	5,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,85 g	0,00 g	1,32 g	23,62 g	0,00 g	2,74 g	19,63 g	0,00 g	0,12 g	6,93 g	0,00 g	1,46 g	10,58 g	0,00 g	1,14 g
1,3,7			1,3,7,(6)			1,(3),(6),(7),(8)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				

.....

Élelmezésvezető

.....

Dietetikus

.....

Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

